



Основные различия между ежегодными вспышками гриппа и пандемией гриппа

Ежегодная вспышка гриппа	Пандемия гриппа
Возникает ежегодно в зимние месяцы.	Случалась трижды (в 1918, 1957, 1968 годах) в прошлом веке и может возникнуть в любое время года. Может проявляться "волнами" активности гриппа с возможными интервалами в несколько месяцев.
Заражаются 5-20 % населения США.	По прогнозам специалистов, количество инфицированных может достичь уровня 25-50 % населения, в зависимости от опасности штамма вируса гриппа.
Большинство людей выздоравливают за одну - две недели.	Обычно заболевание протекает более тяжело и, следовательно, сопряжено с более высоким риском для жизни.
Смертельные исходы в основном сопряжены с "группами риска", к которым относятся пожилые люди (старше 65 лет), дети (в возрасте 6-23 месяцев), лица, страдающие другими заболеваниями, например заболеваниями легких, диабетом, раком, болезнями почек и сердца, а также люди с ослабленной иммунной системой.	Риску заражения подвержены все возрастные группы, а не только "группы риска". Примеры предыдущих эпидемий показывают, что в определенной степени большему риску заражения могут быть подвержены в целом здоровые взрослые люди. Например, во время пандемии 1918 г. заболевание в большей мере поразило взрослых людей в возрасте до 35 лет (ключевой сегмент рабочей силы США).
Вакцинация дает эффективные результаты, т. к. штамм вируса, распространяющийся каждую зиму, можно предсказать с достаточно высокой долей вероятности.	Вакцина против пандемического гриппа может быть недоступна в начале пандемии. Новые штаммы вируса необходимо точно распознать, и на разработку эффективной вакцины может потребоваться шесть месяцев.
Противовирусные средства обычно предоставляются людям, подверженным наибольшему риску серьезного заболевания.	Возможно, количество противовирусных лекарственных средств будет ограничено, а об их эффективности станет известно только после начала пандемии.

Роль Департамента здравоохранения округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Public Health)

В случае пандемии произойдут определенные изменения. Во время пандемии в обязанности Департамента здравоохранения будет входить издание приказов (инструкций) по охране здоровья. Важно будет следить за новостями и рекомендациями относительно того, как избежать заражения.

Для получения подробной информации: звоните в Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Public Health) по телефону (800) 427-8700 или посетите веб-сайт www.lapublichealth.org



Разработайте экстренный семейный план защиты здоровья. Заполните эту таблицу и повесьте ее на холодильник, семейную доску объявлений или на другое видное место. Снимите копию и храните ее в надежном месте, а также обязательно скажите всем, кому она может понадобиться, где она лежит.

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

ИМЯ/НОМЕР ТЕЛЕФОНА

Местный личный номер телефона для связи в экстренной ситуации	
Телефон за пределами города для связи в экстренной ситуации	
Больницы вблизи:	
Места работы	
Школы	
Дома	
Семейный врач (и)	
Аптека	
Контактные данные работодателя и информация для связи в экстренной ситуации	
Контактные данные школы и информация для связи в экстренной ситуации	
Религиозная / духовная организация	
Ветеринар	
Местный департамент здравоохранения	

МЕРЫ, КОТОРЫЕ ВЫ И ВАША СЕМЬЯ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ УЖЕ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ

Принимайте следующие меры для предотвращения распространения гриппа и научите этому своих детей.

- Чаще мойте руки. Это поможет вам защитить себя и окружающих от микробов. При отсутствии мыла и воды используйте одноразовые спиртосодержащие салфетки для очистки рук или дезинфицирующие гелевые средства.
- Когда вы кашляете или чихаете, закрывайте рот и бумажным платком. Если у вас нет платка, при чихании или кашле прикрывайтесь рукавом, а не руками.
- Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если вы заболели, не выходите из дома и как можно дольше держитесь подальше от других людей, чтобы не заразить их; много отдыхайте и проконсультируйтесь с врачом.

Выработайте другие полезные привычки.

- Поддерживайте свое здоровье: старайтесь больше спать, регулярно выполнять физические упражнения, бороться со стрессами, пить больше жидкости и сбалансированно питаться.
- Избегайте курения. Курение может увеличить риск серьезных последствий, если вы заразитесь гриппом.

Обсудите важнейшие вопросы здоровья с членами вашей семьи и близкими людьми.

- Поговорите о том, как и где будет оказываться помощь вашим близким, если они заболеют, и что может понадобиться, чтобы ухаживать за ними на дому.

- Предусмотрите, чтобы кто-то смог позаботиться о детях или людях с особыми потребностями на случай, если заболеют все взрослые, проживающие в доме. Есть ли другие члены семьи или соседи, которые могли бы прийти на помощь? Спланируйте все это уже сейчас и обсудите планы со всеми, кому необходимо о них знать.

Имейте при себе двухнедельный запас продуктов для поддержания здоровья и медикаментов для себя и своей семьи. Примерами таких запасов могут служить:

- Мыло или спиртосодержащее средство для мытья рук без содержания воды
- Лекарства от повышенной температуры, такие как ацетаминофен ("Тайленол") или ибупрофен.
- Сироп от кашля
- Термометр
- Жидкости с содержанием электролитов, такие как Pedialyte, Gatorade или другие растворы для пероральной регидратации.

Растворы для пероральной регидратации используются лицами, страдающими диареей, рвотой или лихорадкой. В состав таких растворов входит вода и соли в надлежащей пропорции, необходимой для пополнения запаса жидкости и электролитов в организме. Растворы для пероральной регидратации можно приобрести в большинстве аптек. Важно начать употребление растворов для пероральной регидратации на ранней стадии протекания болезни, не дожидаясь усугубления состояния больного.

Лекарства, отпускаемые по рецептам: Если вы или член вашей семьи регулярно принимаете лекарства, отпускаемые по рецептам, обратитесь к своему врачу и в страховой план по вопросу обеспечения достаточного запаса лекарств на срок в несколько недель.

Будьте готовы к перебоям поставок пищи, воды и обычных бытовых запасов на случай экстренной ситуации; для этого поддерживайте запас непортящихся продуктов питания, например консервов и сухих завтраков, воды, портативных радиоприемников, батареек, электрических фонариков, мешков для мусора и ручных открывалок для консервов.

- Будьте готовы к изменениям в привычном укладе жизни и разработайте соответствующие запасные планы действий.
- Возможно, школы будут закрыты, поэтому рассмотрите другие варианты ухода за детьми.

- Поскольку добираться до работы может стать трудно или невозможно, обсудите со своим работодателем возможность удаленной или надомной работы.
- В работе общественного транспорта могут быть перебои, поэтому рассмотрите возможность совместного использования автомобилей, чтобы добираться до мест работы, школ и супермаркетов.

Предоставление других коммунальных и общественных услуг может быть временно прекращено. Сюда относятся услуги, предоставляемые больницами и другими медицинскими учреждениями, банками, магазинами, ресторанами, правительственные учреждениями и почтовыми пунктами. Подумайте о том, как вы и члены вашей семьи будете обходиться в случае, если ваш доступ к этим услугам будет закрыт.

Узнайте о правилах предоставления отпусков по болезни, семейным обстоятельствам и для лечения, действующих у вас на работе.

Прайдите ежегодную прививку от гриппа. Необходимо также сделать прививку и тем, кто не входит в группы высокого риска, в случае если вакцина имеется в достаточном количестве. Все лица, имеющие предрасположенность к медицинским заболеваниям или достигшие возраста 65 лет, должны пройти разовую пневмококковую вакцинацию.

НЕ ходите на работу, в школу и не посещайте другие общественные места, если вы заболели.

Более подробный перечень для подготовки к пандемии для частных лиц и семей, разработанный Министерством здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services), можно найти на веб-сайте www.pandemicflu.gov.